

Adultos, mayores y saludables
Begoña Matellanes

4 de noviembre de 2021

Ciclo formativo: Envejecimiento activo y saludable

El jueves 4 de noviembre la profesora Begoña Matellanes ofreció una charla muy interesante, “Adultos, mayores y saludables”, dentro del Curso de Envejecimiento Activo y Saludable promovido por la Asociación Pedro Fabro. Comenzó con unas palabras de Cicerón, que fueron transversales a toda la charla: “Para tener una larga vida es preciso vivir”. Recordó que cada persona es única, irrepetible e insustituible, compleja y multidimensional (lo físico, emocional, mental, social y espiritual). Todo ello forma un todo inseparable, que varía durante nuestra vida, así como varían nuestras metas, creencias, valores y necesidades. Por este motivo hay que ver también la salud como algo mutable, relativa y social, pero integral, integral y evolutiva.

Con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental y son considerados como factores de riesgo o de protección. Por ello, es importante evitar hábitos que afecten negativamente a la salud: la dieta pobre, falta de ejercicio y sueño, así como consumo de alcohol y tabaco. Es, asimismo, ha recordado Begoña Matellanes, necesario favorecer las relaciones familiares y sociales y los pensamientos positivos. Para ilustrar estas afirmaciones ofreció algunos ejemplos de hábitos saludables: comer saludablemente, cuidar la higiene, dormir, moverse, mantener la mente sana, socializar y sentirse acompañados.

Para ella era importante romper el mito de que la sociedad es de los jóvenes y ofreció datos demográficos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) y de Eurostat (2017) en que se veía que el número de personas mayores de 60 años está aumentando constantemente y que existe una inversión demográfica: los mayores de 60 supera en número a la de los niños/niñas. Por eso, reiteraba, la importancia de saber cómo "envejecer mejor" y mantenerse saludable el mayor tiempo posible. También indicaba que denominar a este grupo el de la “tercera edad” era errónea y prefería la clasificación del último Congreso Internacional de Psychogeriatric (IPA) (2019): adulto mayor joven 55–64 años, adulto mayor maduro 65–74 años, adulto mayor 75–84 años, ancianos mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios. El envejecimiento de la población era, según ella, un éxito de la salud en general y de la pública en particular. A la vez era un reto, ya que España es el primer país de Europa en cuanto a esperanza de vida y el segundo del mundo, después de Japón.

Ahora bien, una vida larga no se corresponde siempre en nuestro contexto con la realidad de una vida con buena salud. Así la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, alertan de que debe hacerse hincapié en promover un envejecimiento de más calidad. El envejecimiento es un fenómeno social con consecuencias económicas, sociales y políticas. Aunque muchas veces sea visto como un mal, conviene tener en cuenta que las personas de edad avanzada pueden ofrecer valiosos recursos, a menudo ignorados, que realizan una importante contribución a nuestras sociedades. Quizás sea, recalca Begoña Matellanes, conveniente diferenciar vejez y envejecimiento: La vejez es un estadio en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital. La relación entre percepción de salud ayuda a tener mejor salud.

Destacó la importancia del *envejecimiento saludable* que fue definido por la OMS (1998) como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez con capacidad funcional e intrínseca. La capacidad funcional comprende las características relacionadas con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona, como tener movilidad; crear y mantener relaciones; satisfacer las necesidades básicas; seguir aprendiendo, crecer y tomar decisiones; contribuir al enriquecimiento de la familia y de la sociedad.

El entorno comprende todos los factores del mundo exterior que forman el contexto de vida. Así las personas mayores reconocen que es importante tener un papel o identidad, unas relaciones con los otros significativos, la posibilidad de disfrutar, mantener la autonomía (ser independientes y capaces de tomar sus propias decisiones), sentirse seguras y mantener el potencial de crecimiento personal. El envejecimiento es algo que está presente en toda la vida de la persona: es natural y predecible, y aún así no es una realidad fácil de asumir.

Hay personas que sienten un profundo temor a envejecer, sufren con la idea del paso del tiempo y excluyen de su conciencia este proceso. Su deseo es “ser eternamente jóvenes” y detener el tiempo. Cuando este miedo es extremo y se convierte en pánico se denomina “gerascofobia” y tiene consecuencias negativas sobre nuestro propio equilibrio emocional y nuestra salud mental. Las personas que lo sufren suelen tener información errónea sobre qué es el envejecimiento y perpetúan los estereotipos de fragilidad y senilidad.

De acuerdo con lo que afirma Fernández Ballesteros (2004), el ser humano adulto mayor no finaliza su desarrollo -especialmente psicosocial-, ni empieza su deterioro cuando acaba su máxima maduración física y biológica, o cuando termina su etapa laboral y se marchan los hijos de casa, o cuando acontece cualquier otra situación física, biológica y social.

La capacidad para aprender se mantiene a lo largo de toda la existencia. Incluso puede haber cambios positivos en el funcionamiento intelectual. Así, **la sabiduría** pudiera ser un atributo de mayor probabilidad en la vejez. Y del mismo modo que puede haber funciones intelectuales que declinen en función de la edad también existen otras que se mantienen a lo largo de la vida e, incluso, se dan ciertas formas de juicio y comprensión que se incrementan en la vejez. Y si en el mundo cognitivo ocurren cambios negativos debidos a la edad, en el mundo afectivo parecen ocurrir cambios positivos esencialmente ligados a un declive de la emocionalidad negativa que algunos autores han entendido como una mejor integración o elaboración emocional.

En la vida confluyen la enfermedad y la salud como las dos caras de la misma moneda. Aunque vejez no es igual a enfermedad, es cierto que a más edad más probabilidad de contraer determinadas enfermedades (en su mayor parte crónicas) y que se dan cambios biológicos (por ejemplo, disminución de la agudeza visual y auditiva) que pueden llegar a provocar pérdida de autonomía e independencia. Por este motivo, es preciso un proceso de dinámico de adaptación positiva frente a la adversidad que es esencial para una vida más plena y satisfactoria. Por ello, añade Begoña Matellanes, se podría decir que el envejecimiento no solo es cuestión de cronología, sino que está lleno de significados, estructuras, obligaciones, relaciones, que marcan el ritmo de vida de cada uno.

Enfatiza que el buen funcionamiento afectivo dependía en gran medida del bienestar subjetivo (capacidad para percibir sus competencias y habilidades, así como los aspectos positivos del entorno que les rodea y de la vida en general) así como de la autoestima y autosatisfacción que son ejes fundamentales de la calidad de vida de la persona mayor. Aunque las relaciones del adulto mayor con la familia cambiaban y, por lo tanto, había que reconocer los cambios de roles que asumen sus integrantes. La pérdida y/o modificación de las funciones en el grupo familiar puede compensarse con la asunción de nuevos papeles en otros grupos sociales. Los adultos mayores, pueden participar en diversas actividades a través de las cuales pueden hacer nuevas amistades y podrán integrarse en nuevos grupos que paliarán, en parte, las pérdidas personales, el aislamiento y la soledad, proporcionándoles renovadas perspectivas de vida, que pueden disminuir con la jubilación.

La sociedad valora sólo a la persona activa, que es aquella que es capaz de trabajar y generar riquezas. El jubilado es una persona “laboralmente no activa”, pero tiene más posibilidades de aportar sus conocimientos y realizar nuevas tareas comunitarias, pero para ello es necesario capacitarse al igual que lo hemos hecho para la vida estudiantil, universitaria o profesional. Jubilarse no es retirarse de la vida. También es importante tener en cuenta los **factores culturales**. Las diferentes culturas asignan distintos valores a los papeles que desempeñan las personas mayores en sus sociedades. Así, por ejemplo, en culturas en las que la persona está devaluada en razón de su edad avanzada, en sociedades que llevan al aislamiento a los ancianos se dará como consecuencia un aumento de los índices de trastornos afectivos y del estado de ánimo en este grupo de población. A pesar que valoramos y respetamos a las personas mayores que queremos, la sociedad actual contempla negativamente la vejez y crea estereotipos y mitos que disminuyen sus capacidades reales y sus derechos y privadas de participar plenamente en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales, cívicas y de muchos otros tipos.

Estos prejuicios y representaciones negativas de la vejez producen en el individuo efectos como el sentirse desvalorizado y que se asocie el ser viejo al sentimiento de inutilidad. Pero puede también suponer un desafío; el adulto mayor hoy debe tomar conciencia de que vivimos en una sociedad de transición con respecto a la imagen cultural del anciano y en ese sentido, ellos también tienen un papel decisivo en el cambio de la imagen social, es decir, con su ejemplo, pueden ser agentes de cambio cultural y social.

Los factores políticos también están presentes: La diversidad que se aprecia en la vejez no es cuestión de azar. En gran medida se debe a los entornos físicos y sociales de las personas, puesto que ese entorno influye en sus oportunidades y sus hábitos de salud. Por ello, deben instaurarse políticas de salud pública que refuercen un envejecimiento saludable. Las diferentes decisiones políticas actúan incidiendo sobre el entorno social y económico en el que envejece el sujeto, y tienen un efecto importante sobre su salud al envejecer (así por ejemplo programas de seguridad social o de seguros o la legislación laboral). Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos favorables.

Los factores espirituales: La espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, sagrado o

divino. Especialmente, contribuye a dar un sentido y propósito a la vida. La persona mayor necesita vivenciar y expresar el propio concepto de trascendencia; es decir, aquello que se encuentra más allá de la conciencia y que es capaz de dar un significado a su existencia.

Según Gargiulo y Pérez (2016) las personas mayores eligen más las metas de vida que los jóvenes, delimitan el número de metas a conseguir, se centran más en el contenido de las metas y escogen aquellas metas que están relacionadas con algún objetivo central relevante. Concluyen que prefieren las metas con mayor significado que están a su alcance y para las que creen poseer recursos. Se darán en función del significado que para ellos adquieran las actividades y el trabajo que van a realizar, así como por el contexto y los objetivos establecidos para ello. Por ello, la satisfacción personal y la resolución de problemas concretos y cotidianos jugarán un papel importante, así como la motivación.

El sentido de vida en la tercera edad es capaz de compensar los déficits neuropsicológicos y socioambientales que aparecen por el envejecimiento normal o una enfermedad que intensifique el proceso de envejecer. El sentido de vida desafía al sujeto a la formación de creencias, proyectos y modo de vida que lo nutrirán de contenidos flexibles para una calidad de vida mejorable y sostenible. Y le llevarán a una gran satisfacción con su trayectoria vital.

A pesar de las dificultades propias de un envejecer normal, es necesario tener en cuenta que las personas adultas mayores conservan sus necesidades, intereses y motivos, su autovaloración, su filosofía de la vida, su sentido de la vida, valoraciones de sí y de los demás, sus relaciones afectivas y grandes deseos de vivir.

Por ello un **envejecimiento activo**, sintetiza Begoña Matellanes, es la consecuencia de potenciar las oportunidades de salud, participación y seguridad a lo largo del ciclo de vida buscando un mayor bienestar físico, social y mental acorde con sus necesidades, deseos y capacidades. Vejez y éxito no son contradictorios. La persona mayor obtiene también la posibilidad de construir activamente su vida y regularla, según las nuevas exigencias de su ciclo vital.

Begoña Matellanes finalizó la charla diciendo que, en esta etapa, los roles desempeñados tanto a individual, familiar, laboral y comunitario manifiestan una gran transformación que puede ser vivida negativa o muy positivamente. Este cambio conlleva cambio de rutinas e incluso de estilo de vida. Las personas mayores son un recurso estupendo para la familia, la sociedad y la fuerza de trabajo formal o informal, puesto que poseen un gran acervo de conocimientos y pueden

ayudar a no repetir los errores. Recordó que nuestro sentido y satisfacción de vida está traspasado por el amar y ser amado, aprender de cada experiencia, disfrutar de cada momento, compartir y confiar, buscar nuestro sitio, sentir orgullo de quienes somos, sabernos parte de algo universal y cuando se llegue al final comprender que todo acaba bien. Al final está el Amor.